

## 柏市が市制70周年を迎えました！！

柏市は11月15日に市制70周年を迎えます。これを祝して特別給食を柏市の農産物を使い11月14日に実施しましたので紹介します。(特別給食は市内小中学校全校でおこなわれています。また、実施日は食材の納品の都合上異なります。)

### ●メニュー●

- ・牛乳
- ・赤飯
- ・柏幻霜<sup>かしわげんそう</sup>ポークのメンチカツ
- ・ひじきと彩り野菜の和え物
- ・かぶのすり流し汁
- ・梨ゼリー



<sup>かしわげんそう</sup>  
【柏幻霜ポーク】 \*メンチカツに使った幻霜ポークは全部で640kgです！

柏幻霜ポークは、柏市で飼育されている豚です。豚肉は牛肉と異なり、霜降りになりにくいと言われています。食パンを主体とした独自のエサを与えることで細かい刺しが入るようになったので、「まぼろしのしも<sup>げんそう</sup>」と名づけられました。柏市では1600頭の柏幻霜ポークを飼育していて、通常6か月で出荷されるところを、8か月と時間をかけて大切に育てられています。

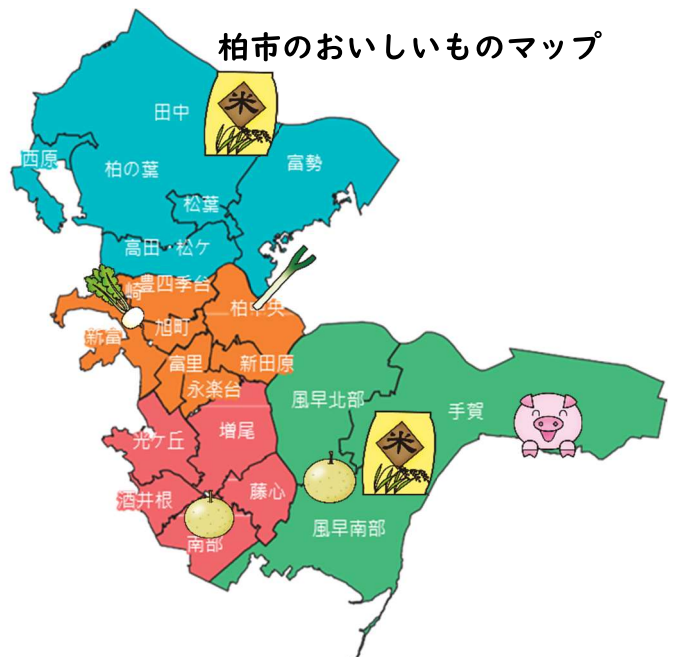


### 【梨ゼリー】

今回給食で出される梨ゼリーは、柏市産の梨を使用しています。柏市では、主に旧沼南地域で栽培されています。千葉県は梨を育てるのに恵まれた栽培地で、栽培面積・収穫量ともに日本一です。日本では、弥生時代にはすでに食べられていたとされ、江戸時代から改良品種も増えました。柏市では、梨が余らないようにワインやジャムなどに加工作され、ロスを削減し、SDGsにも取り組んでいます。



### 柏市のおいしいもののマップ



## 【ねぎ】

千葉県はねぎの生産量が日本一です。柏市や松戸市といった東葛飾地域でたくさんとれています。柏市では一年中どこの地域でも新鮮でおいしいねぎが生産されていることが大きな特徴です。ねぎは切り方や調理方法を変えると食感や風味がまったく違うものになります。切り方や調理方法を変えて、ぜひ食べ比べてみてください。



## 【ほうれん草】

ほうれん草は栄養価が高く、給食でもよく登場し、「緑黄色野菜の王様」と呼ばれています。

千葉県は、ほうれん草の生産量が全国1位になっており、柏市では一年中出荷されていますが、1月から3月までの出荷が多くなっています。この時期のほうれん草は、寒さに耐えるために葉に厚みが出て、糖分をため込み、甘みが増しています。



柏市にはおいしい食べ物がたくさんあるよ！

ねぎまる



かぶこまち

これからもたくさん食べてね！

ほうれん草  
だんしゃく

## 【かぶ】

千葉県は、かぶの生産量が全国1位です。その中でも柏市はトップクラスの生産量になります。かぶは、種をまいてから季節に応じて約40～120日で収穫し、出荷されます。かぶの収穫は朝早くに行い、午前3時ごろから収穫を始める日もあるそうです。

冬の間は、毎日5000玉くらい収穫しています。



## 【お米】

お米は柏市のどこで生産されているでしょうか。柏市では、北側・利根川沿いと東側・手賀沼沿いにたくさんの田んぼがあり、お米が多く作られています。時期によって、コシヒカリ、ふさこがね、粒すけなどの品種に変わっていきます。柏市の学校給食でも、柏市産のお米をたくさん使っています。





●給食を作っている様子



赤飯は朝

から豆をコトコト固めに煮て、柏産の米と千葉県産のもち米をあわせて炊きました。



柏の梨ゼリー  
 名称 洋生菓子  
 原材料名 梨ゼリー(梨産(千葉県柏市産))  
 ゼリーの梨は柏産です。



柏幻霜ポークを使用したメンチカツです。



柏産の「かぶ」をすり、「祝」マークのなると一緒に汁に入れました。温度確認もしかりとしました。

品名:	干しひじき
名称	ひじき
原材料名	千葉県房州産ひじき
内容量	100g
賞味期限	25.10.29



サラダは千葉県房州産のひじきを醤油・酒・砂糖で煮たものを他の野菜やツナとあわせました。

## ●学校給食レシピ集

柏市の地場産物を活用したレシピ集を作成しました。市内の給食で実際に取り入れられている献立です。別途お知らせしますので、参考にしてください。



### 柏の地場産物を活用した 学校給食レシピ集

柏の三大野菜(かぶ・ねぎ・ほうれん草)  
柏の三大フルーツ(いちご・梨・ブルーベリー)



### ほうれん草のパンケーキ

ほうれん草のやさしい甘さとチーズの塩気で、いくらでも食べられちゃう、朝ご飯にも最適なケーキです。



#### ▶材料(4人分)

ホッケーキミックス …… 140g  
牛乳 …… 100cc  
ほうれん草 …… 40g  
砂糖 …… 30g  
バター …… 10g  
(ダイス)チーズ …… 16g  
バルメザンチーズ …… 8g

#### ▶作り方

- ① ほうれん草は下ゆでして、水気を切る。
- ② バターを溶かす。
- ③ ほうれん草と牛乳と砂糖をミキサーにかける。
- ④ ボールにホットケーキミックスと③を入れて混ぜる。さらに溶かしバターを入れて混ぜる。
- ⑤ ④にチーズを加える。
- ⑥ ⑤をカップに流し、オープンで焼く。  
目安:180度20分

こちらの「ほうれん草のパンケーキ」は松葉中の給食でも今年度でました。スパゲティ、グラタン、汁物、サラダ、デザート等、全部で15品の献立が掲載されています。

### かぶの塩スパゲティ

かぶが入った和風スパゲティです。子供から大人まで親しみのある味です。



▶材料(4人分)	▶作り方
スパゲティ …… 240g	① ベーコンは千切り、たまねぎ、エリンギはスライス、にんじんは千切り、かぶ(根)は短冊切りにする。
ベーコン …… 20g	② かぶ(葉)とほうれん草は下茹でして水気を切り、2cm切りする。
ツナ …… 80g	③ みじん切りにしたにんにくを油で炒める。
たまねぎ …… 120g	④ ③にベーコンとツナを入れて炒める。
にんじん …… 40g	⑤ ④にたまねぎ、にんじん、エリンギを入れて炒める。途中でワインを入れる。
エリンギ …… 40g	⑥ 水を入れて煮る。途中で塩、こしょう、しょうゆ、コンソメで味つけする。
かぶ(葉と根あわせて) …… 100g	⑦ かぶの根と葉、ほうれん草を加える。
ほうれん草 …… 40g	⑧ 茹でたスパゲティと⑦を合わせる。
サラダ油 …… 大さじ1	※とろみをつけたい場合は★で水溶き片栗粉を作り⑦の前に火をとめた後に入れる
にんにく …… 1g	
白ワイン …… 大さじ2	
塩 …… 小さじ1/2	
こしょう …… 少々	
しょうゆ …… 小さじ1強	
コンソメ …… 少々	
水 …… 120cc	
★片栗粉 …… 小さじ1/2	
★水 …… 小さじ1	

←「かぶの塩スパゲティ」もおすすめです。



また、柏市の学校給食はレシピサイトで紹介しています。こちらのQRコードからアクセスできます。

